**Перспективное планирование занятий по ЗОЖ в старшей группе.**

Сентябрь. Тема. «Вот я какой»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Литература и дидактические игры | Работа с родителями |
| 1.Дать детям элементарные представление о человеке, как живом организме.  2.Сформировать у детей представления о человеке как части природы.  3. Формировать у детей представления о здоровом образе жизни. | 1. **«Я - в мире человек»:**  -Признаки отличия человека от животного (прямохождение, пальцы на руках и ногах, умение думать и говорить).  -Мальчики и девочки гендерные особенности (интересы и игры).  -Зачем человеку имя?  -Эмоции человека (зеркало и я).  2. **«Я и природа»:**  -Взаимосвязь окружающего мира и человека.  -Влияние человека на природу (вред и польза).  3. **«Что такое здоровье?»:**  -Как устроено моё тело (части тела, основные внутренние органы).  -Что такое здоровье, что такое болезнь?  -Помощники здоровья (зарядка, правильное питание и т. д.). | А. Барто, «Помощница». «Я расту».  К. Мурзалиев, «Сам».  Э. Машковская, «Митя – сам».  В. Приходько, «Вот когда я взрослым стану…».  Игры: «Живое – неживое», «Четвёртый лишний», «Угадай по описанию», «Найди пару», «Умею – не умею», «Зачем нужны глаза, нос, уши и т.д.». | Дома с детьми: оформление альбома, «Какой я был маленький» или «Как я расту».  Рассматривание детских фотографий мамы, папы, бабушки, дедушки.  Папки передвижки на тему «Здоровьесберегающие технологии в детском саду».  (дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.). |

Октябрь. Тема «Чтобы быть здоровым».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Литература и дидактические игры | Работа с родителями |
| 1.Формировать у детей представление о здоровье, здоровом образе жизни, болезни.  2.Рассказать о значении оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья.  3.Учить детей соблюдать правила личной гигиены, без напоминания взрослого. Показать значимость личной гигиены на здоровье.  4.Познакомить с различными специальностями врачей. | 1. **«Я и моё здоровье»:**  -Зачем нужно быть здоровым?  -Болезнь и её причины.  -Что нужно делать, чтобы быть здоровым (об оздоровительных мероприятиях в ДОУ)?  2. **«Что помогает мне быть здоровым?»:**  -Питание, сон, отдых.  -Оздоровительные процедуры.  -Физическое здоровье.  -Положительные эмоции.  3. **«Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»:**  -Гигиена для здоровья – первый друг.  4. **«Зачем нужны врачи?»:**  -Врач – педиатр.  -Окулист.  -Стоматолог.  -Отоларинголог. | Е. Благинина, «Алёнушка».  Э. Машковская, «Приказ».  Р. Куликова, «Мыло».  П. Воронько, «Спать пора».  З. Александрова, «Маша и каша».  Е. Благинина, «Простокваша».  Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. | Индивидуальные беседы и консультации: «Оздоровительные мероприятия в детском саду»;  «Поощрение детской самостоятельности и выполнение норм личной гигиены».  Информация для родителей в уголке здоровья о режимных моментах, оздоровлении детей. |

Ноябрь. Тема «Наши органы дыхания».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Литература и дидактические игры. | Работа с родителями |
| 1.Формировать у детей представления об органах дыхания (нос, лёгкие).  2. Освоение детьми механизма обоняния, приёмами обеспечения безопасного дыхания.  3. Дать представление о пользе правильного дыхания. | 1. «**Зачем мы дышим**?»:  -Механизм дыхания (понаблюдать на примере дыхательных упражнений).  -Как правильно дышать – через нос или рот?  -Как мы дышим на улице?  2. «**Что ещё умеет нос**?»:  -На опыте помочь детям сделать вывод о необходимости вдоха, чтобы определить запах.  -Игра. «Узнай по запаху» (определить предмет только по запаху) – овощи, фрукты, мыло, духи, и т.д.  -Загадки о носе.  3. «**Для чего мы дышим**?»:  -Для работы мозга.  -Для работы органов пищеварения.  -Медленный вдох, ровное дыхание позволяет расслабиться.  -Что нужно, для того чтобы правильно дышать? (дыхательные упражнения, прогулка). | Э. Машковская, «Мой замечательный нос».  В.Бианки, «Чей нос лучше?».  Н.Сладков, «Ящуркин нос».  Дыхательная гимнастика (в режимных моментах дня).  Самомассаж (в режимных моментах дня). | Подбор материалов для оформления мини-журнала по теме «Моё дыхание».  Буклет с рекомендациями «Приёмы правильного дыхания». |

Декабрь. Тема «Наши органы слуха».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Литература и дидактические игры | Работа с родителями |
| 1.Освоение детьми особенностей развития слуха у животных и человека.  2. Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в пространстве и в овладении речью.  3. Развивать умение детей видеть связь между рекомендацией по предупреждению и причиной нарушения слуха. | 1.«**Слышит кошка, слышит человек**»:  -Распознание различных звуков (аудиозаписи, металлофон, погремушки и т.д.). Музыкально – дидактическая игра.  -Ухо – специальный орган у человека и животных для улавливания  различения звуков.  -Человек учится говорить благодаря ушам (с рождения слушая и запоминая, как говорят взрослые люди).  -Слух животных сильно отличаются от слуха человека.  2. «**Нам нужны уши**?»:  -Опыт.  -Приятные и неприятные звуки.  -Глухие люди не могут говорит так же хорошо, как слышащий  человек (игровые упражнения).  3 «**Чтобы уши слышали**»:  -Схемы-правила по гигиене и уходу за ушами (нельзя ковырять в ушах, не допускать попадания воды в уши, защищать уши от сильного ветра, шума, сильно не сморкаться и не втягивать в себя слизь из носа. | Э.Машковская, «Уши».  «Путешествие маленького звука».  Игры.  Самомассаж ушных раковин, дыхательная гимнастика (предусмотрена в режимных моментах дня). | Подбор информации в уголок для родителей по теме «Наши органы слуха».  Папка – передвижка «Правила ухода за органами слуха». |

Январь. Тема «Как сохранить хорошее зрение?».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Литература и дидактические игры | Работа с родителями |
| 1. Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека. Подчеркнуть разницу органов зрения человека и некоторых животных. 2. Закрепить полученные знания об органах зрения путём составления рекомендаций по охране зрения, познакомить с приёмами оказания первой помощи при травме глаза. 3. Дать детям представление об очках, объяснить их назначение и применение. | 1. «**Роль зрения в жизни человека**»:  -Рассматривание своих глаз в зеркале, глаз друг друга.  -Рассказ воспитателя о том, чем отличается зрение человека и животного.  2. «**Чтобы глаза хорошо видели**»:  -Рассматривание сюжетных парных картинок (дидактические карточки «Мой организм»).  -Составление рекомендаций на основе иллюстраций.  3. «**Про очки**»:  -Загадки про очки.  -Для каких целей люди используют очки (при плохом зрении, от яркого солнца, для защиты от внешних повреждений и т.д.) – показать разные очки.  -Правила соблюдения гигиены зрения. | А. Барто, «Очки».  Л. Зильберг, отрывок из стихотворения.  «Хмурое утро» (почему мы видим мир цветным).  Н. С. Орлова, «Телевизор», «Ребятишкам про глаза», «В сумерках», «Про очки», «Береги свои глаза».  Гимнастика для глаз (предусмотрена в режиме дня). | Консультации по проведению гимнастики для глаз.  Подбор материала по теме «Как сохранить хорошее зрение?» в уголок для родителей. |

Февраль. Тема «Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми?»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Литература и дидактические игры | Работа с родителями |
| 1. Развивать умение детей делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережёвывания пищи. 2. Сформировать у детей представление о значении зубов в процессе пережёвывания и переваривания пищи. 3. Развивать умение детей выделять правила ухода за полостью рта на основе собственного опыта. | 1. «**Для чего нужен язык**?»:  -Где находится язык? (за зубами и губами).  -Как мы ощущаем вкус пищи? «Капризная принцесса».  -Использование языка животными (вместо ложки, для умывания, и т.д.): на примере кошки, собаки, коровы и др.  2. «**Крепкие, крепкие зубы**»:  -Сравнить зубы людей и животных (молочные и коренные – отличия).  -Какая пища должна поступать в желудок? (пережёванная).  -Для чего нужна слюна? (опыт).  3. «**Как сохранить зубы здоровыми**?»:  -Правила – схемы по уходу за полостью рта, отобрать что вредно, что полезно для зубов.  -Памятка – схема чистка зубов. | Загадки:  Белые силачи рубят калачи;  Всегда во рту, а не проглотишь.  Пословицы и поговорки о языке и зубах.  Е. Перьмяк, «Язык и нос».  С. Маршак, «Одна дана нам голова…».  Артикуляционная гимнастика (предусмотрена в режиме дня). | Беседа «Как правильно чистить зубы?».  Консультации: «Самомассаж лица, и шеи для всей семьи».  Подбор материала в уголок для родителей по теме «Здоровье зубов». |

Март. Тема «Мои защитники: кожа, ногти, волосы»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Литература и дидактические игры | Работа с родителями |
| 1. Освоение детьми знаний о роли кожи, ногтей и волос в жизни человека. 2. Развивать у детей понимание значения кожи для познания окружающего мира. 3. Освоение детьми правил ухода за кожей, ногтями, волосами посредствам обобщения собственных гигиенических навыков и умений. | 1.«**Мои защитники**»:  -Сравнить животных и человека по следующим признакам: кожный покров, шерсть/волосы, когти/ногти.  2. «**Что можно почувствовать кожей**?»:  -Дидактические игры;  -Опыты;  -«Волшебная кожа человека», «Невероятная история, которая могла бы произойти, если бы мы не чувствовали боли».  3. «**Как нужно ухаживать за кожей**?»:  Вопросы детям:  -Как часто нужно мыть руки, ноги, тело?  -Зачем стричь ногти?  -Для чего нужно расчесывать волосы, подстригать их? | В. Орлова, «Хрюшка обижается».  Н. Пикулева, «Умывалочка».  С. Михалков, «В парикмахерской».  Э. Успенский «Страшная история».  И. Демьянов, «Замарашка».  Массаж ладоней, самомассаж лица и шеи, массаж стоп, пальчиковая гимнастика (предусмотрена в режиме дня). | Подбор информации в уголок для родителей по теме «Кожа, ногти, волосы».  Консультации для родителей «Поощрение выполнения ребёнком гигиенических процедур». |

Апрель. Тема «Внутренние органы»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Литература и дидактические игры | Работа с родителями |
| 1. Развить у детей понимание: функции позвоночника, скелета. 2. Формировать у детей представление о значении сердца в организме человека и об условиях сохранения здорового сердца. 3. Развитие у детей представления о работе главного органа пищеварения – желудка. | 1.«**Красивая осанк**а»:  -Для проверки правильной осанки прислонится к стене – тело должно касаться стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками.  «Пластилиновый человечек» (лепка).  -Погладить друг друга по спине, найти (прощупать) позвоночник.  -Какие упражнения вы знаете для мышц спины, для позвоночника?  2. «**Зачем человеку сердце**?»:  -Сердце – главный орган человека, без работы которого, он не может жить; сердце – насос, который качает кровь по всему организму.  -Послушать, как стучит сердце, положив руку к груди или через фонендоскоп (в спокойном состоянии и после подвижной игры).  -Чтобы сохранить сердце здоровым, надо соблюдать соответствующие правила.  -Вопрос для обсуждения: «Про какого человека можно сказать: «У него золотое сердце»?».  3. «**О правильном приёме пищи**»:  -Вопросы детям: что такое режим питания? (завтрак, обед, полдник, ужин); какие правила поведения за столом вы знаете?  -Путешествие пищи: глотка, пищевод, желудок, кишечник.  -Правила приёма пищи. | Я. Аким, «Мыло».  Э. Машковская, «Приказ».  С. Капутикян, «Куп, куп…».  Е. Богрян, «Маленький спортсмен».  Р. Куликова, «Мыло».  И. Демьянов, «Замарашка».  Самомассаж шеи и лица, массаж ладоней, дыхательная гимнастика, массаж ушных раковин, (предусмотрены в режиме дня). | Подбор информации в уголок для родителей по теме «Внутренние органы» (скелет и мышцы, сердце и кровоснабжение, органы пищеварения).  Консультацияпо организации двигательной активности детей дома, в зависимости от времени суток.  Беседы о необходимости соблюдения режима питания дома. |

Май. Тема «Правила на всю жизнь»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Литература и дидактические игры | Работа с родителями |
| 1. Продолжать развивать умение детей использовать имеющиеся знания о здоровьесберегающих условиях. 2. Поощрять желание детей вести здоровый образ жизни. | 1. «**Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья**»:  -Рассказ по картине «На берегу»:  -о пользе свежего воздуха (гулять необходимо для того, чтобы: **легче и быстрее думать, было хорошее настроение, хороший аппетит и крепкий сон)**;  -о значении воды для здоровья: для чего нужна вода? (для умывания, уборки, закаливания и т.д.);  -для чего нужно закалятся? (для того, чтобы быть крепкими, выносливым и здоровыми).  2. «**В здоровом теле – здоровый дух**»:  -Беседа -размышление «Что такое здоровый образ жизни»?  -«Волшебные гимнастики»: для чего нужно делать дыхательную гимнастику? Самомассаж?  -Придумай эмблему для Страны Здоровья. | И. Мазнин, «Утренние стихи».  Е. Благинина, «Алёнушка».  Р. Куликова, «Мыло».  А. Барто, «Я расту».  К. Чуковский, «Мойдодыр».  Загадки.  Наиболее понравившиеся и удавшиеся детям виды гимнастики и самомассажей – проводятся детьми самостоятельно без показа воспитателя. | Беседы и консультации о поощрении детей в процессе соблюдения здоровьесберегающих условий дома.  Наглядная информация для родителей о проведении для детей в течении года оздоровительных мероприятий. |

Картотека дидактических игр по валеологии.

|  |  |
| --- | --- |
| Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| **1.«Лови, бросай, предметы гигиены называй»**   Цель: Закрепление знания детей о предметах гигиены.   Материал: мяч.  **Ход игры**. Дети становятся в круг, воспитатель в центре. По очереди бросает мяч детям. Дети называют предметы гигиены, которыми они пользуются и знают.  **2. «Витаминные перчатки»**   Цель: Закрепление знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов, в которых содержатся эти витамины.  Материалы: Перчатки с названием витаминов и картинки с изображением продуктов.  **Ход игры**. Предложить некоторым детям надеть витаминные перчатки, а остальным детям предложить надеть на перчатки те картинки с изображением продуктов, в которых есть этот витамин.  **3. «Кто что делает?»**  Цель: Закрепление представления детей о функциях внутренних органов человека, развитие логического мышления.  **Ход игры.** Предложить распределить слова по группам, к какому органу нашего тела они имеют отношение. (Холодно, горько, громко, свежо, кисло, горячо, темно и т. д.).  **4.«Узнай  по  запаху»**  Цель: Учить определять запахи с помощью обоняния.  **Ход игры.** Предложить детям, закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи.  Для этого, можно использовать духи, жевательную резинку, дольку апельсина, чеснок, лук и т.д.  **5. «Чтобы быть здоровым, я буду…»**  Цель: Закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.  Материал: Сюжетные картинки с изображением различных позитивных ситуаций (ходьба босиком, солнечные ванны, катание на санках, обливание и др.) и набор картинок с негативными ситуациями.  **Ход игры**. Воспитатель говорит: «Чтобы быть здоровым, ты будешь...» Задача ребенка продолжить предложение воспитателя и подобрать соответствующую позитивную сюжетную картинку.  **6.«Полезно – вредно»**   Цель: Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов.  **Ход игры**. На столе лежат карточки с изображением вредных и полезных продуктов, ребёнок должен выбрать и объяснить свой выбор.  **7.«Угадай по звуку»**   Цель: Формирование представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.  Материал: музыкальные инструменты.  **Ход игры**. Воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их.  - Что помогло вам услышать разные звуки?  **8. «Видим, слышим, ощущаем»**   Цель: Закрепление представления об органах чувств.  Материал: сюжетные картинки.  **Ход игры.** Выбрать из предложенных картинок сначала, те органы чувств, которые позволяют нам дышать, затем — видеть и ощущать.  **9.«Определи на запах»**   Цель: Формировать представление о функциях органа обоняния.   Материал: фрукты, тарелки с вареньем, ватные диски с парфюмерным ароматом.  Ход игры. Предложить с закрытыми глазами определить характерный запах.  **10. «Хвастунишка»**   Цель: Формирование заботливого отношения к своему организму, развитие воображения, речи.  **Ход игры.** Предложить рассказать о каком-либо органе или части своего тела. Например,: «Мои ручки маленькие, кожа на них гладкая, нежная, они помогают мне делать…» и т.д.  **11. «Чтобы уши не болели»**   Цель: Закрепление знаний об органе слуха, обучение правилам, которые помогают предотвратить заболевания органов слуха. Материал: картинки с изображением определенных действий, которых следует избегать.  **Ход игры**. Дети выбирают из картинок те, которые изображают, как нужно ухаживать за своими ушами, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уши не болели.  **12.«Азбука настроения»**  Цель: Закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.  Материал: Карточки, передающие разные настроения сказочных персонажей (радость, злость, испуг, грусть и т.д.).  **Ход игры**. Игрокам предлагается выполнить такие задания, как «определи настроение», «выбери героя» (с определенным настроением), «расскажи, что с ним произошло» (объяснить причину его настроения). | **1.«Умею - не умею»**  Цели: Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Развивать исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.  **Ход игры**. В игре может участвовать любое количество детей (от 1 до 10). Ведущий бросает ребенку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч ведущему.  Например,: «Я умею держать ложку, потому что у меня есть руки», «Я не умею вилять хвостом, потому что у меня нет хвоста».  **2.«Определи по звуку»**  Цель. Упражнять органы слуха в определении и различении разных звуков.  **Ход игры**. Для проведения игры дети делятся на две команды и садятся спиной к воспитателю. Воспитатель с помощью различных предметов и инструментов имитирует различные звуки. Для этого можно использовать музыкальные инструменты, бумагу, фольгу, надувной воздушный шар, стеклянные и металлические предметы, насос, резиновую игрушку-пищалку и др. Игроки каждой команды по очереди угадывают звук. Выигравшей считается команда, которая больше дала правильных ответов. За каждый правильный ответ команда получает картинку.  **3**. **«Найди пару**»  Цели: Упражнять детей в подборе одинаковых предметов, сравнивая их поверхности благодаря тактильным ощущениям (с завязанными глазами).  **Ход игры**. Перед детьми кладут предметы, разной текстуры (кожаные, бархатный, меховые, фланелевые, шелковые, а также металлические и деревянные предметы). Дети выбирают по одному предмету, а затем по очереди на ощупь ищут вторую такую же.  Примечание. Ребенок должен объяснить, что помогло ему правильно определить разные материалы.   1. **«Определи на ощупь»**   Цель. Упражнять детей в угадывании знакомых предметов на ощупь, называя признаки этого предмета.  Ход игры. Ребенок должен на ощупь определить предмет в «чудесном мешочке» и охарактеризовать его, выделяя как можно больше признаков. Воспитатель предлагает назвать цвет предмета и выясняет, почему невозможно это сделать. В целях усложнения игры в мешочек стоит положить лишь один предмет для угадывания, предварительно показав его остальным детям. За каждый правильный ответ вручается картинка.   1. **«Угадай, кто позвал»**   («Кто сказал «мяу»?»)  Цель. Тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.  **Ход игры**. Водящий, стоя спиной к игрокам, должен определить, кто его позвал (или произнес слово «мяу»). В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.  **6. «Что можно кусать зубами?»**  Цель. Развивать умение детей устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу  Ход игры. Дети встают в круг. Водящий взрослый или ребенок (в зависимости от возраста детей группы) называет предметы, продукты. (Например,: камень, булка, котлета, косточка, палец, орех и т. д.).  Дети говорят «да» и поднимают руки вперёд, если это можно кусать зубами, или говорят «нет» и подпрыгивают вверх, если это нельзя кусать зубами.  **7.«Поговорим без слов»**  Цель. Упражнять детей в понимании смысла некоторых жестов, позы, мимики человека.  **Ход игры**. Воспитатель предлагает детям отгадать значение его жестов (приветствие, прощание, угроза и пр.), мимики (удивление, радость, злость и пр.), позы (растерянность, усталость, благополучие и пр.). Затем ребятам даётся задание привести примеры использования различных жестов, изменения позы и мимики с целью понимания друг друга без слов. |